5.046 Polievka karfiolová so sójovými knedličkami
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
karfiol čerstvý	3,50	2,80	4,50	3,60	5,50	4,40	6,50	5,20
múka hladká	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25
mrkva	0,60	0,48	0,60	0,48	0,70	0,56	1,00	0,80
zeler	0,30	0,24	0,30	0,24	0,35	0,28	0,40	0,32
petržlen	0,20	0,16	0,30	0,24	0,35	0,28	0,40	0,32
kaleráb	0,10	0,08	0,20	0,16	0,30	0,24	0,30	0,24
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
olej	0.10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,07	0,15	0,11
paprika mletá červená	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
múka sójová	010	0,10	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
mlieko	0,20	0,20	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40
múka hrubá	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
vajcia	6	0,30	8	0,40	8	0,40	10	0,50
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú zeleninu, podusíme, podlejeme vodou a varíme. Pridáme očistený, umytý na ružičky rozobratý karfiol, zahustíme nasucho opraženou zápražkou, pridáme červenú mletú papriku a spolu povaríme. Do polievky zavaríme sójové knedličky, ktoré sme pripravili z hrubej a sójovej múky, vajec, masla a mlieka. Varíme 20 minút. Polievku dochutíme soľou a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou pred konzumáciou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	719	173	9,84	8,0	0,9	14,5	1,2	136,	0,4	0,12	0,0	0,0	15,0	0,0

								8		0				
B	316	76	3,12	3,6	0,9	6,8	1,5	48,2	0,5	0,124	0,0	0,0	19,3	0,0
C	350	84	3,34	4,2	1,2	7,3	1,8	54,2	0,6	0,145	0,0	0,1	23,9	0,0
D	399	96	3,75	4,8	1,5	8,3	2,1	62,2	0,7	0,202	0,1	0,1	28,6	0,0